

Существуют общие правила, как защитить себя от жары

29.05.2015

Общие рекомендации

Заболевания, вызванные сильной жарой, можно предупредить. Жара опасна для всех, но прежде всего надо проверять состояние тех, кто относится к группе риска, звонить им и навещать их.

Более всего рискуют заболеть в жару:

§ пожилые люди;

§ новорожденные и малыши;

§ страдающие от хронических заболеваний (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ), лица с ограниченной подвижностью и определенными умственными расстройствами;

§ пациенты, которые принимают определенные лекарства;

§ работающие или занимающиеся физическими упражнениями на свежем воздухе;

§ бездомные и малоимущие слои населения.

Как уберечься от последствий теплового удара:

§ Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду.

§ Проводите время в помещении с кондиционером: в торговом или общественном центре или в библиотеке.

§ Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.

§ Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

§ Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.

§ Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.

§ Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи.

§ Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера.

§ Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.

§ Не оставляйте домашних животных и людей в припаркованных машинах и на солнце.

§ Узнайте у своего врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.

§ Посещайте и обзванивайте своих друзей и близких из группы риска, особенно одиноких пожилых людей. Напоминайте им, что надо пить достаточно жидкости и не перегреваться.

Обратите внимание на симптомы теплового удара, которые включают в себя:

§ головокружение или обмороки;

§ тошноту или рвоту;

§ головную боль;

§ учащенное дыхание и сердцебиение;

§ сильную жажду.

При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.

Жертва теплового удара нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому при повышенной температуре тела, неспособности сосредоточиться, прекращении потоотделения или обмороке - звоните 112. А в ожидании скорой помощи:

§ если можете, перенесите пострадавшего в более прохладное место;

§ наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды;

§ обмахивайте пострадавшего веером

Как защитить себя от жары

(для пожилых людей)

Аномальная жара существенно влияет на здоровье всех людей, но наибольшую опасность она представляет для людей пожилого возраста.

С возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары: чувство жажды возникает позднее, реакция потоотделения замедляется, сокращается количество потовых желез. Кроме того, пожилые люди нередко нуждаются в приеме нескольких медикаментов и страдают хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ).

Поэтому пожилым людям во время жары необходимо **особенно внимательно следить за своим здоровьем и при необходимости прибегать к помощи и поддержке близких людей либо социальных служб и врачей.**

Важно! обеспечить регулярный мониторинг состояния здоровья, надлежащую одежду, пребывание в прохладных помещениях или на природе, надлежащий рацион питания и прием достаточного количества жидкости.

Необходимо обратиться к врачу:

1) если Вы почувствуете симптомы теплового удара:

§ головокружение или обмороки, слабость;

§ тошноту или рвоту;

§ головную боль;

§ учащенное дыхание и сердцебиение;

§ сильную жажду.

Дождаясь врача, найдите место попрохладнее и пейте воду или фруктовый сок (НЕ сладкие или газированные напитки). Можно накладывать компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды.

2) если Вы страдаете хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, сахарным диабетом) или регулярно принимаете лекарственные препараты, например сосудорасширяющие средства - такие как нитраты и антагонисты кальция. Узнайте у врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.

3) немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена (регидратации), содержащий электролиты. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;

4) если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если Вы принимаете антикоагулянтные препараты (например, варфарин) или антитромботические (аспирин и т. п.), особенно внимательно соблюдайте регулярность их приёма, так как они препятствуют образованию тромбов.

Для консультаций используйте горячую линию в медицинских учреждениях.

Поместите лекарства с низкой температурой хранения в холодильник.

Как уберечься от теплового удара:

§ Пейте больше жидкости (НЕ сладкие газированные напитки), не дожидаясь, пока почувствуете жажду (около 2 литров в день). Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай, рисовый или вишневый отвар, хлебный квас.

§ Посещайте прохладные посещения в общественных зданиях и специально оборудованных местах в центрах социальной защиты (проводите там не менее 2-3 часов в день)

§ Затемняйте окна, используйте кондиционеры и вентиляторы, но не снижайте температуру ниже 23-25⁰С. Если используете кондиционер, закрывайте окна и двери.

§ Если помещение не оборудовано кондиционером, открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении; при этом ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.

§ Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.

§ Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце - широкополую шляпу.

§ Находясь на открытом воздухе, избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.

§ Избегайте интенсивной физической нагрузки. Бывайте на свежем воздухе в более прохладное время суток.

§ Несколько раз в день принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.

§ Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у Вас нет кондиционера. Избегайте употребления жирной, тяжелой и острой пищи.

§ При возможности проведите период жары за городом

§ Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.

§ Автолюбителям следует быть предельно внимательными - воздействие жары может повлиять на скорость принимаемых решений на дороге

§ Удостоверьтесь, что Вы находитесь на связи с близкими и родственниками, а также что у Вас под рукой есть телефоны экстренных и социальных служб. Некоторые из них Вы можете узнать из этого информационного листка (см.ниже)

§ Помогайте окружающим: если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и поделитесь этими рекомендациями. Проявите особое внимание к лицам, страдающими нарушениями психики, в том числе склонным к суициду.

При высоком уровне загрязнения атмосферного воздуха:

§ Для защиты организма от высоких концентраций загрязняющих веществ используйте средства индивидуальной защиты (респираторы, многослойные марлевые повязки);

§ Установите на окнах (форточках) марлевые занавеси;

§ Сократите время пребывания на открытом воздухе, особенно вблизи автотрасс с интенсивным движением транспорта, промышленных предприятий.

Расширенные рекомендации для населения по защите здоровья от воздействия жары и загрязнения воздуха

Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.

Днем закрывайте окна шторы и ставни, особенно если окна выходят на солнечную сторону. Открывайте окна и ставни на ночь, когда температура воздуха на улице ниже, чем в помещении.

Если ваше жилище оборудовано кондиционером, закрывайте окна и двери.

Некоторое облегчение могут принести электрические вентиляторы, но когда температура воздуха выше 35⁰С, вентилятор может не спасти от тепловых заболеваний. Необходимо обильное питье.

Некоторые методы понижения температуры воздуха в закрытых помещениях во время жары

Меры

Комментарии

Установка термометров для измерения температуры воздуха в помещениях	Нужны для измерения температуры воздуха в помещениях и определения момента, когда необходимо принимать меры.
Улучшение системы внешнего затенения для окон	Внешние затеняющие приспособления для окон помогают уменьшить солнечные теплопоступления; внутреннее затенение окон, позволяющее избежать тепловой нагрузки от солнечного излучения, рекомендуется в любом случае.
Установка электрических вентиляторов	Электрические вентиляторы могут принести некоторое облегчение, но при среднесуточной температуре воздуха в Москве выше 26°C, вентилятор может не спасти от заболеваний, связанных с жарой, необходимо обильное питье.
Использование мобильных охладителей воздуха испарительного типа	Охлаждающий эффект систем испарительного типа увеличивается с ростом температуры и уменьшается с ростом относительной влажности воздуха.
Использование местных систем кондиционирования воздуха	Кондиционеры помогают спастись от жары. Следует учитывать, однако, что при покупке или установке кондиционера нужно по возможности выбирать аппарат с максимально низким энергопотреблением. Во избежание негативных последствий для здоровья необходимы чистка и надлежащее техническое обслуживание кондиционера.

Старайтесь не находиться на жаре.

Переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь.

Проводите по 2-3 часа в день в прохладных помещениях (например, в общественных зданиях, оборудованных кондиционерами).

Старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время суток.

Не совершайте без крайней необходимости поездок и перемещений по городу.

Избегайте интенсивной физической нагрузки.

Старайтесь находиться в тени.

Не оставляйте детей и животных в припаркованных транспортных средствах.

Не допускайте перегрева тела, пейте достаточно жидкости.

Принимайте прохладный душ или ванну.

Можно также делать холодные компрессы или обертывания, использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой, делать прохладные ванночки для ног и т.д.

Носите легкую и свободную одежду из натуральных тканей. Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки.

Пейте достаточно жидкости, избегая сладких и алкогольных напитков. Вместо воды можно употреблять холодный подкисленный или подслащенный чай, рисовый или вишневый отвар, хлебный квас.

Сокращайте употребление жирной, тяжелой и острой пищи. Переносите основной прием пищи на вечерние часы с потреблением на завтрак – 35, на обед – 25, на ужин – 40% суточного рациона.

В горячих цехах целесообразно устанавливать устройства для охлаждения воздуха путем распыления воды, применять водные процедуры (души, обливания и др.), делать перерывы в работе, ограничивать прием белковой и жирной пищи.

Помогайте окружающим.

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки, обеспечивая их питьевой водой.

Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Людей, «зависимых» от табакокурения и неумеренного употребления алкогольных напитков, убедите отказаться от них, так как они способны усилить негативное воздействие жары на организм и повысить риск теплового удара.

Если у вас проблемы со здоровьем

Ряд хронических заболеваний увеличивает опасность аномальной жары для здоровья (см. таблицу).

Хронические заболевания, при которых в условиях аномальной жары повышается риск летального исхода

Сахарный диабет, другие болезни эндокринной системы

Органические и симптоматические психические расстройства, деменция, болезнь Альцгеймера

Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с приемом психоактивных веществ, алкоголизм

Шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства

Экстрапирамидные и другие двигательные нарушения (например, болезнь Паркинсона)

Болезни системы кровообращения: повышение кровяного давления, ИБС, нарушения сердечного ритма и проводимости

Болезни органов дыхания: хронические болезни нижних дыхательных путей (ХОБЛ, бронхит), бронхиальная астма

Болезни мочевыделительной системы: ХПН, мочекаменная болезнь

- если вы страдаете хроническими заболеваниями или регулярно принимаете лекарственные препараты, например сосудорасширяющие средства - такие как нитраты и антагонисты кальция, обратитесь к врачу. Возможно, понадобится корректировка лечения либо особые меры предосторожности,
- храните лекарства в холодильнике (соблюдайте условия хранения, указанные в инструкции или на упаковке);
- Если вы принимаете антикоагулянтные препараты (например, варфарин) или антитромботические (аспирин и т. п.), особенно внимательно соблюдайте регулярность их приёма, так как они препятствуют образованию тромбов.
- обратитесь за помощью, если почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль; постарайтесь как можно скорее переместиться в прохладное место и измерьте температуру тела; выпейте воды или фруктового сока, чтобы восполнить потерю жидкости;
- немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота, во многих случаях в результате продолжительной физической нагрузки в сильную жару), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена (регидратации), содержащий электролиты. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;
- обратитесь к своему лечащему врачу, если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо.

Если вы заметите, что у кого-либо из членов семьи или у тех, за кем вы ухаживаете, кожа стала сухой и горячей, возникло бредовое состояние (делирий), судороги и/или потеря сознания, немедленно вызовите врача или скорую помощь. До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место и уложите его в горизонтальное положение, так чтобы ноги были слегка приподняты. Разденьте пострадавшего и начните проводить охлаждающие процедуры: наложите холодный компресс на шею, подмышечные ямки и паховую область, обеспечьте приток свежего воздуха, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры (25–30°C). Измерьте температуру тела. Не давайте пострадавшему ацетилсалициловую кислоту или парацетамол. Если он без сознания, уложите его на бок.

